Numéro 1 / Janvier 2011

beautysané Mag

2011 : les bonnes résolutions !

Beautysané, mon traiteur bien-être !

Bon et bio : nouveauté chez les bébés !

Proche de moi, mon conseiller Beautysané

Découvrez ifeel, votre application gratuite !

ifeel

beautysané®

Sommaire

03 Editorial : Sylvain Bonnet
Président du groupe Beautysané®

04 **2011**, les bonnes résolutions !

05 **ifeel,** parce que mon bien-être est essentiel !

06 Beautysané®, **mon traiteur bien-être,**
service compris !

08 L'engagement d'experts
au service de votre bien-être.

09 **Energy Diet® Baby**,
l'excellence au service des tout-petits

10 **Votre conseiller** Beautysané®
s'engage à vos côtés

11 **Beautysané®,**
du côté des sportifs !

Edito

Cher lecteur, chère lectrice

Nous œuvrons tous les jours afin d'améliorer le bien-être et la forme de nos clients. Quoi de plus naturel que de vouloir se rapprocher d'eux en leur proposant un magazine qui les concerne, les interpelle et les informe ?

Je suis heureux de vous présenter aujourd'hui le premier numéro de Beautysané Mag. Ce nouveau magazine sera un lien supplémentaire entre vous et nous. A travers différentes rubriques, vous pourrez découvrir nos nouveautés, des témoignages, mais aussi des conseils et astuces culinaires ou encore notre engagement dans le monde sportif.

L'équilibre alimentaire est au cœur de notre forme et de notre bien-être au quotidien, sachons le préserver. C'est par l'intermédiaire de votre conseiller Beautysané qui vous accompagne que nous vous proposons un programme qui fait ses preuves auprès de dizaines de milliers de clients satisfaits* depuis presque 10 ans.

En ce début d'année 2011, permettez-moi de vous adresser mes meilleurs vœux de bonheur, de santé et de prospérité.

Très bonne lecture à tous,

Sylvain BONNET,
Président du groupe Beautysané

** Une enquête réalisée en 2008 par le cabinet indépendant DPMC montre un indice de satisfaction de nos clients de 97 %.*

2011 : les bonnes résolutions !

C'est décidé, cette année, pas de procrastination : on ne remet pas à demain ce que l'on peut faire aujourd'hui. En d'autres termes, nos bonnes résolutions du début d'année ne seront pas un vœu pieu, mais bel et bien une réalité !

2011 : l'année de l'équilibre ! Pour vivre heureux, vivons équilibrés !

Les fêtes de fin d'année sont passées. Avec elles, leur cortège de bons moments, de repas copieux en famille et entre amis. Maintenant, on reprend les bonnes habitudes et on met le cap sur l'équilibre !

Résolution n°1 : je commence la journée par un bon petit déjeuner !

Si l'adage populaire « petit-déjeuner comme un roi, déjeuner comme un prince et dîner comme un mendiant » a toujours cours, c'est parce qu'il reflète exactement la bonne répartition des apports nutritionnels tels qu'ils devraient être dans une journée. Le petit-déjeuner constitue un repas clé dans la journée. Après une nuit de jeûne, l'organisme a besoin d'énergie pour recharger ses accus. Pourtant, beaucoup d'entre nous n'en prenons jamais, faute de temps ou d'appétit… Beautysané propose, pour satisfaire les goûts et appétits de chacun une grande variété d'**Energy Diet**. Ainsi rassasié, vous éviterez le fameux coup de fatigue de 11 heures et aurez absorbé en un repas le tiers de vos besoins journaliers en vitamines et minéraux.

Résolution n°2 : je cuisine équilibré, avec Energy Diet !

Energy Diet est une fantastique base culinaire, pour cuisiner au quotidien. Vous pouvez élaborer de délicieuses quiches, purées, tartes, soupes, crèmes, mais aussi des fonds de sauce, des terrines, viandes, volailles, poissons, desserts,…. Avec **Energy Diet**, il est possible de se régaler léger, à moindre frais caloriques ! Demandez le livre de recettes Beautysané à votre conseiller !

Résolution n°3 : j'arrête de grignoter !

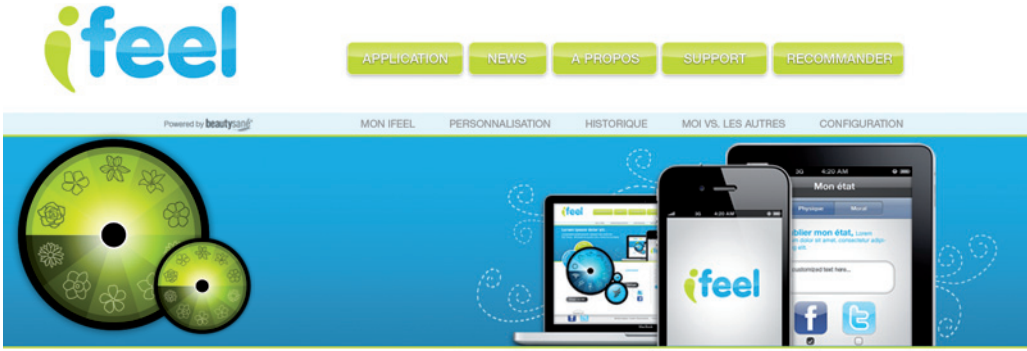
Le grignotage est souvent source de kilos insidieusement gagnés sur le long terme. Une petite barre de chocolat par-ci, deux ou trois biscuits par-là… et une addition calorique qui s'alourdit, mine de rien, au fil du temps. Non seulement ce grignotage empêche de bien manger aux repas, déstructure l'équilibre alimentaire sur la journée, mais en plus n'apporte rien en termes nutritionnels. Préférez-lui une collation qui apporte des

nutriments (minéraux, vitamines) et des fibres comme par exemple un **Energy Diet** qui répondra aussi bien aux envies sucrées que salées.

Résolution n°4 :
je bois 1,5 l d'eau par jour…au minimum !
Pour favoriser l'élimination des déchets, ayez le réflexe **Energy Pure** : 2 cuillères diluées dans 1litre d'eau… et la bouteille à portée de main toute la journée !

Résolution n°5 :
j'apprends à gérer mes écarts !
Privilégiez un rythme structuré pour vos repas (on ne saute pas un déjeuner pour alléger la facture calorique d'un dîner copieux la veille ou en prévision d'un dîner riche à venir : on l'adapte !). Privé d'apports caloriques réguliers, l'organisme se venge et stocke en prévision de privations futures. En cas d'écart sur un repas ou une journée, pensez à rééquilibrer vos apports caloriques le repas suivant ou le jour suivant (17 saveurs **Energy Diet** salées ou sucrées sont à votre disposition !).

En adoptant pour de bon toutes ces résolutions, l'équilibre alimentaire sera au rendez-vous. A vous forme et bien être pour 2011 !



PARCE QUE MON BIEN-ÊTRE EST ESSENTIEL !

Le bien-être est la conjonction de multiples facteurs. C'est pour cela que Beautysané® a imaginé et développé une application unique en son genre, ludique et novatrice, gracieusement offerte à tous les internautes concernés par leur bonne forme !

ifeel, objectif bien-être !

ifeel est une application disponible sur internet et téléphones mobiles. Véritable carnet de bord du bien-être, on peut renseigner son état physique et moral, le partager avec ses proches, suivre son évolution et se comparer aux autres utilisateurs.

En pleine forme, fatigué, d'humeur maussade, tout simplement heureux ? Au fil des jours, notre forme physique et morale évolue et différents facteurs influent sur ces changements d'état. Tenir un journal de bord de son bien-être permet de repérer, d'identifier les causes de variations de son état. En prenant conscience de ces fluctuations, nous voyons clair en nous. Il devient ainsi possible de trouver les leviers qui nous permettent d'améliorer notre bien-être au quotidien. Une meilleure connaissance de soi est un pas important vers le mieux-être !

ifeel : mon indicateur bien-être

Avec ifeel, vous pouvez comparer de façon ludique votre bien-être à celui de vos amis, mais également à celui de groupes définis en fonction de vos envies (personnes de votre région, de votre pays, même tranche d'âge, même sexe, …).

Se situer par rapport à un groupe est un excellent moyen pour maintenir ou booster son bien-être !

Plus une minute à perdre, découvrez et faites découvrir ifeel à tous vos amis sur i-feel.com !

Quand l'alimentation s'appauvrit...

Si l'industrie agro-alimentaire a fait d'énormes progrès au cours des 50 dernières années, il n'en demeure pas moins qu'elle a aussi profondément changé la nature même de ce que l'on retrouve dans nos assiettes… et pas toujours pour le mieux.

Ainsi, on ne peut que louer les progrès significatifs en termes d'hygiène, de traçabilité, etc, mais on peut aussi déplorer le développement d'une agriculture intensive qui lessive les sols et les appauvrit en nutriments, d'un raffinage quasi systématique des céréales, des sucres et de bien d'autres matières premières.

Une étude canadienne a ainsi pointé du doigt l'appauvrissement de nos fruits et légumes. Pour trouver la même quantité de nutriments présents dans une pomme en 1940, il faut désormais en croquer 3. La quantité de vitamine A présente dans une orange en 1960 se retrouve dans… 8 oranges en 2010 !

Les chiffres parlent d'eux-mêmes et face à une offre toujours plus prolixe dans les rayons de nos supermarchés, il convient pourtant de corriger certains manques dans notre alimentation.

Partant de ce constat, les Laboratoires Beautysané® ont élaboré une gamme de substituts de repas parfaitement équilibrés, qu'ils continuent à développer, années après années. La gamme Energy Diet participe à votre équilibre alimentaire et garantit à l'organisme un apport nutritionnel mesurable et quantifiable en nutriments (vitamines et minéraux) dont il a besoin. Ainsi, un repas Energy Diet couvre 1/3 des ANC journaliers (Apports Nutritionnels Conseillés) !

Beautysané propose également une gamme de 10 compléments alimentaires afin de couvrir les apports nutritionnels de chacun, en fonction des besoins particuliers exprimés.

Comment consommer les substituts de repas ?

Comme leur nom l'indique, ils peuvent être consommés seuls, puisqu'ils ont vocation à remplacer un repas. Ces aliments ne sont bien évidemment pas destinés à remplacer une alimentation variée sur le long terme ou à constituer une forme de régime permanent. En revanche, ils représentent une vraie solution pour ceux qui souhaitent retrouver rapidement et facilement un équilibre alimentaire avec des rations caloriques mesurées et tout à fait en adéquation avec la perte de poids ou le rééquilibrage consécutif à un petit excès alimentaire.

De plus, les substituts de repas peuvent parfaitement s'intégrer à des menus constitués d'aliments classiques car ils permettent de satisfaire une fringale sucrée ou tout simplement un désir gourmand, à moindre « frais caloriques ». Il est en effet possible de les utiliser comme aide culinaire. **Même si la consommation de ces produits est facile, un accompagnement est néanmoins précieux car il permet de tirer le meilleur parti des substituts de repas qui peuvent s'intégrer de multiples façons dans un programme minceur et équilibre.**

Beautysané®, mon traiteur Bien-Etre, service compris !

• • • Besoin de rééquilibrer votre alimentation ? Pas le temps de cuisiner ? Envie de nouvelles saveurs ? On a toutes et tous au moins une bonne raison de se régaler avec Beautysané®, le **traiteur bien-être** qui propose des substituts de repas complets, faciles à emporter et à préparer et qui innove encore aujourd'hui avec les purées **Energy Diet** !

Finis les grandes assiettes de salade, les grillades et fruits estivaux. Bienvenue aux petits plats mijotés, soupes et… purées ! Eh oui, on oublie souvent que la purée en hiver peut être un pur moment de plaisir diététique pour peu que l'on sorte des sentiers battus et de la sempiternelle purée de pommes de terre enrichie en beurre.

Un vrai repas consistant et léger à la fois !

Beautysané® étend sa gamme et propose les Purées Energy Diet. Parfaitement dosées, elles contiennent tous les nutriments essentiels dont votre corps a besoin. Et pour encore plus de bien-être, les **purées Energy Diet** sont les seules purées/substituts de repas à bénéficier de la formule exclusive Haute Digestion !

Les purées Energy Diet,

2 saveurs pour 2 fois plus de plaisir !

La Purée du soleil, saveur bourguignonne
Son subtil arôme évoque les bons petits plats mijotés, calories en moins et équilibre en plus !

La Purée printanière, saveur marine
Son délicat fumet répond à l'appel du grand large !

NOUVEAU !

Faciles et rapides à préparer, elles sont le must incontournable de tous les gourmands qui veulent manger un bon repas, équilibré et pratique au quotidien.

Mode d'emploi : Mélanger un sachet (40 g) de produit dans 150 ml de lait demi-écrémé. Pour obtenir une purée encore plus onctueuse, secouer le mélange dans un récipient fermé (shaker). Chauffer au micro-ondes pendant au moins 2 min 30 à 750 W. Adapter le temps de cuisson selon la texture désirée.

Le FFBE, un comité scientifique d'experts

Beautysané® s'appuie sur le FFBE (Fonds Français pour le Bien-être et l'Environnement) pour valider ses produits et les formations mises en place pour ses conseillers.

Le FFBE est un **organisme indépendant** dont la fonction repose sur trois piliers fondateurs :

- **un rôle scientifique** qui s'assure de la pertinence et de la qualité des produits mis sur le marché, sans se substituer au contrôle-qualité industriel en place.
- **un rôle stratégique**, permettant d'être à l'écoute des grandes évolutions de la société dans le but de garantir la meilleure réactivité possible face aux demandes sociétales futures.
- **un rôle pédagogique** assurant et validant la qualité de la formation.

Si le FFBE regroupe un certain nombre d'experts au sein de son Comité Scientifique (biochimistes, médecins, nutritionnistes, pharmacologues, neurobiologistes…) dans tous les domaines de compétence de Beautysané®, c'est pour fournir un gage de qualité à l'ensemble de la chaîne de production des produits Beautysané®, du principe actif et de ses effets sur la physiologie humaine au mode de consommation en passant par leur mode de préparation.

Indépendant, le FFBE a pour vocation de **garantir éthique et déontologie des entités qui en sont membres. Ainsi, au travers de son Comité Scientifique, il apporte sa caution et sa légitimité aux produits de la gamme Beautysané®.**

Des experts qui s'engagent aux côtés de Beautysané®

Pour mener à bien ses différentes missions, le FFBE est doté d'un Comité Scientifique composé d'experts dans leur domaine. Ils défendent les valeurs fondamentales que Beautysané® partage : engagement, éthique, respect.

Le Professeur Francis Brunelle, chef de service à l'Hôpital Necker, chercheur à l'INSERM et correspondant permanent de l'Académie de Médecine assure avec conviction la présidence du FFBE et du Comité scientifique depuis la création de ce fonds.

Le FFBE est hébergé par le FFNE (Fonds Français pour la Nature et l'Environnement) car il s'inscrit dans une démarche de préservation, de respect de l'environnement et de l'individu qui correspond tout à fait aux ambitions de cette association reconnue d'utilité publique (Loi 1901).

Vous souhaitez mieux comprendre et appréhender l'environnement qui vous entoure ?
Demandez à votre conseiller de vous faire découvrir la newsletter trimestrielle du FFBE

Parce que bien manger n'attend pas le nombre des années, les Laboratoires Beautysané mettent leur savoir-faire et leur expertise au service des tout-petits en leur proposant en exclusivité une gamme de purées biologiques alliant le bon goût des recettes maison à la modernité du mode de préparation.

Energy Diet® Baby, quand l'authentique rencontre le bon et le pratique !

Energy Diet® Baby,

- ce sont des saveurs adaptées au goût en formation de Bébé
- de délicieuses purées certifiées BIO, aux valeurs nutritionnelles garanties

sans gluten
sans sucres ajoutés
sans sel ajouté
sans conservateur
sans arôme artificiel

Une présentation unique et exclusive

Présenté sous forme de sachets, Energy Diet® Baby se prépare facilement, rapidement et se transporte partout !

Transmettre le meilleur de la nature n'a jamais été aussi simple !

Energy Diet® Baby, en toute confiance

Energy Diet® Baby est soumis à la réglementation des aliments destinés aux nourrissons et enfants en bas âge. Il répond ainsi à des normes et des critères très stricts de fabrication, d'hygiène et de composition. De plus, Energy Diet® Baby est certifié AB par un organisme indépendant : Ecocert.

Je régale mon bébé en quelques minutes !

Pour préparer la purée de bébé, verser 100 ml d'eau faiblement minéralisée dans un bol puis ajouter progressivement le contenu d'un sachet d'Energy Diet® (25 g) tout en remuant. Compter 1 minute de préparation. La quantité d'eau est à adapter selon la consistance désirée. Chauffer 45 secondes au micro-ondes à 750 W (variable selon les modèles de micro-ondes) pour la purée carottes-pommes de terre.

Un sachet Energy Diet® baby reconstitué correspond à 125 g de délicieuse purée.

Votre conseiller Beautysané® s'engage à vos côtés

Lorsque l'on se lance dans un programme minceur ou dans un programme de rééquilibrage alimentaire, il est souvent difficile de maintenir sa motivation intacte au long cours. C'est pour cela que Beautysané® a construit son succès autour de deux notions fondamentales : l'écoute et l'accompagnement.

En effet, par l'intermédiaire de ses conseillers spécifiquement formés, Beautysané® offre à ses clients un accompagnement personnalisé et flexible, indispensable à la réussite du programme nutritionnel proposé. Quoi de plus motivant que d'avoir votre propre conseiller qui vous connaît pour vous guider et vous soutenir ?

Le conseiller Beautysané®, plus proche de vous, plus proche de vos besoins.

Pour pouvoir vous connaître et adapter le programme Beautysané®, votre conseiller vous fait remplir un questionnaire élaboré par des spécialistes du comportement alimentaire : le questionnaire Découverte. Ce document permet de mieux vous connaître, de définir vos objectifs, de les valider avec votre conseiller et sert de feuille de route tout au long de votre programme Beautysané®. Vous recevez également un courrier personnalisé à votre domicile où nous faisons le point sur vos objectifs minceur et mieux-être et vos attentes par rapport au programme Beautysané®. L'analyse du questionnaire est transmise à votre conseiller afin de l'aider à personnaliser le programme qui vous correspond le mieux.

Après environ 3 semaines, il est grand temps de faire un bilan intermédiaire avec votre conseiller (que vous aurez bien évidemment eu par téléphone ou vu dans l'intervalle). Pour cela, il suffit de remplir le questionnaire Suivi. Celui-ci permet de valider les premières semaines passées et d'entériner les objectifs conjointement définis avec votre conseiller ou de les rectifier s'il y a lieu. Ce questionnaire donne également lieu à un courrier de Beautysané® car il est important pour nous de suivre votre évolution vers le bien-être !

Suite aux questionnaires Découverte et Suivi, Beautysané® vous envoie un courrier à domicile.

Le point de vue de Christelle, nutritionniste des Laboratoires Beautysané®

Le suivi réalisé par les conseillers est indispensable à la réussite du programme Beautysané®. Cela permet de mettre en confiance, de motiver et de corriger les éventuelles erreurs alimentaires. L'accompagnement personnalisé permet de proposer une solution adaptée à chacun et les conseils individualisés représentent une vraie valeur ajoutée !

Odile, une conseillère heureuse !

Après ma troisième grossesse, je n'arrivais pas à perdre mes quelques kilos superflus. Par le biais d'une amie, j'ai connu Beautysané et j'ai suivi un programme personnalisé qui m'a permis de me débarrasser facilement de ces kilos. Cinq ans après, je n'ai pas repris un gramme et j'ai gardé les bonnes habitudes alimentaires acquises pendant ce programme. Je mange sain et équilibré au quotidien !

Convaincue par les produits et leur mode de distribution, je me suis lancée dans l'aventure et ai décidé d'aider les autres, moi aussi, à retrouver leur forme et leur bien-être. Je suis ainsi passée du statut de cliente à celui de conseillère, après, bien entendu, une formation adéquate.

Les formations qui nous sont proposées sont validées par un comité d'experts indépendants, membres du FFBE (Fonds Français pour le Bien-être et l'Environnement).

Le succès de Beautysané® repose réellement sur la qualité des produits et l'accompagnement personnalisé que nous offrons à nos clients. Une personne qui désire perdre du poids ou retrouver un équilibre alimentaire doit être accompagnée afin de maintenir sa motivation tout au long de son programme et de construire un résultat durable.

Le ballon rond en équilibre avec Beautysané® !

Beautysané® et Tours FC, un partenariat en conquête !

Spécialiste de l'équilibre alimentaire, Beautysané® accompagne depuis toujours les sportifs avec des produits à la pointe de l'innovation.

Parce qu'une alimentation équilibrée est essentielle, particulièrement pour les sportifs, Beautysané® leur propose des substituts de repas faciles à préparer, pratiques à transporter.
Les saveurs sucrées et salées Energy Diet permettent au sportif de se préparer à l'effort, de fournir un effort continu ou de longue durée et de favoriser la phase de récupération.
Une boisson de l'effort et une gamme de compléments alimentaires viennent compléter cette offre et répondre ainsi aux besoins des athlètes, qu'ils soient confirmés ou amateurs.

Beautysané®
Quand l'esprit de conquête est une philosophie.
Beautysané® développe depuis sa création de nombreux partenariats avec des sportifs de haut niveau et voit avec satisfaction les belles performances d'athlètes comme **Franck Lebœuf** (football), **Venceslas Dabaya** (haltérophilie), **Jean-Luc Crétier** (ski), **Dominique Benassi** (triathlon), **Taïg Kris** (roller) et bien sûr le **Tours FC**, performances en partie consécutives à un programme Beautysané bien adapté !

Partenaire privilégié du Tours FC, Beautysané® soutient et apporte aux joueurs l'équilibre alimentaire dont ils ont besoin pour aller de l'avant, être en phase avec la devise du club bleu et blanc : **l'esprit de conquête !**

Vous souhaitez découvrir nos purées ?
Demandez vite à votre conseiller Beautysané® de vous les faire goûter !

Beautysané Mag
Magazine édité par Laboratoires Beautysané® – SAS au capital de 50 000 € - RCS Metz B 510 679 178 - 13, rue de Champagne BP 75211 – 57076 Metz cedex 03 – Directeur de la publication : Sylvain Bonnet – Rédaction : Anne Kajzer. Mise en page : John Olivier Azeau – Photographies : Brice CAHAREL, Fotolia, iStockphoto – ont collaboré à ce numéro : Christelle Guerre – Odile Nogueira. – imprimé en Janvier 2011 par : Digit Offset

AV0063V1